

Uitlopen met: Aad van Arken



Geboortedatum:	13 december 1950
Geboorteplaats:	Rijnsburg
Huidige woonplaats:	't Harde
Gezinssituatie:	Getrouwd met Dinie. Drie kinderen, Janko, Martine en Mariëlle 6 kleinkinderen, 2 jongens, 4 meisjes.
Beste boek ooit:	Boeken lezen, daar heb ik het geduld niet voor.
Favoriete muziek:	Ik hou van licht klassiek, muziek uit de jaren '60, '70 en '80.
Beste film ooit:	Films kijk ik nooit.
Favoriet eten:	Bijna alles, behalve spruitjes, pizza en andere vreemde maaltijden
Wanneer lid van De Gemzen:	1985- heden
Grootste concurrenten bij De Gemzen:	Concurrenten had ik eigenlijk niet. De genen die sneller waren liet ik gewoon eerder over de finish gaan, dat waren o.a. Ben Oostveen, Joop Bosman, Jan Hop, Gerrit Knikker, Kees Keizer, Flip Nijhoff, Henk Hoekert maar dat lukte ze niet altijd, dan was ik hun weer voor.
Favoriete afstand:	Halve marathon.
Persoonlijk record 3 km:	10.01.7.
Persoonlijk record 5 km:	17.06.6.
Persoonlijk record 10 km:	35.25.3.
Persoonlijk record 15 km:	54.44
Persoonlijk record halve marathon:	1.19.58.
Persoonlijk record marathon:	2.50.21 (Utrecht)
Aantal marathons uitgelopen:	18.
Van welke trainer heb je het meest geleerd:	Kor Louws, Jan Scheers en Ronald Nijland.
Mijn favoriete wedstrijd was:	De halve marathon en de Crossen.
Mijn leukste moment bij het hardlopen:	In wedstrijden met veel deelname van de ene groep naar de volgende groep lopen, je voelde dan dat het pelotonnetje steeds kleiner werd, dat was genieten.
Mijn slechtste moment bij het hardlopen:	Toen ik bij 14 km in de halve marathon van Dronten opeens last van mijn knie kreeg, achteraf was dit het sein dat ik mijn loopschoenen kon opbergen.
Mijn grootste blunder bij het hardlopen:	Blunders heb ik niet gemaakt.
Beste prestatie ooit:	De marathon van Utrecht in 1989 die ik in 15 km per uur liep, helaas was deze te lang, de organisatie schreef mij dat het keerpunt wat te ver op het parcours lag anders was ik zeker binnen 2 uur 49 uitgekomen.

Mijn weekomvang in mijn topjaren was:
Mijn jaartotaal was in die tijd:
Mijn topjaar was:
Mijn blessures zijn geweest:

80 tot 120 km.
4000 km in 1986 tot 3700 km in 1988.
Topjaren waren 1988 en 1989
Toen ik 40+ werd kreeg ik rugklachten
waarbij ik toen gehoopt had mooie tijden
te kunnen neerzetten als veteraan. Dat
overkwam mij ook toen ik in de klasse
50+ kwam.

Heb je nog ergens spijt van:

Dat ik geen hele triatlon heb kunnen doen
omdat mij de tijd ontbrak om hiervoor te
trainen, dat geldt ook voor afstanden
langer dan de marathon.

Loop je nog steeds:

Helaas niet meer, mijn knie laat dit niet
meer toe.

Mijn andere sporten zijn:

Fietsen op de mountain-bike en de
racefiets en wandelen.

Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:

68 kg

Mijn gewicht nu:

72 kg

Vertel iets verrassends over jezelf:

Volgens mij heb ik geen verrassingen.

Advies aan alle actieve Gemzen:

Ga in wedstrijden niet te snel weg, je komt
jezelf dan tegen.

Luisteren naar je lichaam, niet forceren,
als het even niet gaat neem rustig de tijd
om te herstellen dan ben je sneller weer
terug dan dat je denkt: ik loop er wel
doorheen.

Rust hoort ook in de training thuis, toen ik
teveel kilometers in de week liep kon ik in
de marathon niet onder de drie uur
komen, hoewel het achteraf wel een
investering is geweest voor de prestaties
daarna.